

Eine Fußfehlstellung ist kein Grund, auf Sport zu verzichten.



Joggen trotz Fußfehlstellung

Elisabethinen Klagenfurt 🐾 Etwa 80 Prozent der Menschen leiden unter einer mehr oder weniger stark ausgeprägten Fußfehlstellung. Problematisch kann sie beim Sport, insbesondere beim Joggen, werden. Wie man sich trotzdem sportlich betätigen kann, erklärt der Facharzt für Orthopädie und Traumatologie Oberarzt Dr. Patrick Brabant.

VON KATJA KOGLER



Oberarzt Dr. Patrick Brabant ist Facharzt für Orthopädie und Traumatologie am Elisabethinen-Krankenhaus in Klagenfurt.

Der Fuß wird von Knochen, Gelenken, Muskeln und Bändern geformt und zusammengehalten. Diese machen ihn einerseits stabil und belastbar, andererseits beweglich und formbar. Äußere Einflüsse, bestimmte Bewegungsmuster oder Krankheiten können dazu führen, dass sich ein Fuß verformt. Manchen fällt eine solche Fehlstellung im Alltag nicht weiter auf, andere leiden unter Schmerzen.

Gerade beim Joggen kann auch eine vermeintlich harmlose Fehlstellung schnell spürbar werden. „Bequeme Schuhe sind das A und O – sie engen den Fuß nicht zu sehr ein und geben optimale Bewegungsfreiheit“, empfiehlt Oberarzt Dr. Patrick Brabant von der Abteilung für Orthopädie und Traumatologie am Elisabethinen-Krankenhaus in Klagenfurt, selbst ein passionierter Sportler. Laufschuhe sollten den Fuß stützen bzw. unterstützen und eine Sohle mit Dämpfung besitzen.

Des Weiteren ist es ratsam, gezielt Gymnastikübungen, etwa Dehnübungen oder Übungen am Gymnastikball, durchzuführen, um das Sprunggelenk zu trainieren. Denn ein gut trainiertes Sprunggelenk verbessert den Laufstil und reduziert das Sturzrisiko beim Laufen.

Langsam beginnen

Nach einer längeren Pause ist es wichtig, das Pensum langsam zu steigern, damit sich Bänder, Sehnen und Muskeln anpassen können. „Die Devise sollte sein: Probieren und in sich hineinhorchen. Auch wöchentliche Lafeinheiten von zehn bis 15 Minuten haben positive gesundheitliche Effekte. Wenn sich das Laufen nicht gut anfühlt oder ständig etwas wehtut, wäre es ratsam, sich einer orthopädischen Untersuchung zu unterziehen, um etwaige Probleme am Bewegungsapparat frühzeitig zu erkennen und gezielt behandeln zu können“, regt Dr. Brabant an.



Wenn sich das Laufen nicht gut anfühlt oder ständig etwas wehtut, wäre es ratsam, sich einer orthopädischen Untersuchung zu unterziehen.

Problem Achillessehne

Die Achillessehne verbindet die Wadenmuskulatur mit der Ferse und dient der Kraftübertragung beim Laufen. Schmerzen in der Achillessehne sind ein häufiges Problem bei Läufer:innen. Erste Symptome sind leichte Schmerzen an der Ferse und im unteren Bereich der Wade. Relativ schnell kann eine Achillessehnen-Entzündung entstehen. Bei Beschwerden sollte daher ein Arzt aufgesucht werden. Er untersucht den betroffenen Fuß und überprüft auch, ob etwaige Fehlstellungen der Hüfte oder fehlerhafte Bewegungsabläufe die Ursache für die Schmerzen sind.

Bei akuter Achillessehnen-Entzündung ist eine Sportkarenz erforderlich, die zumindest bis zur Beschwerdefreiheit befristet sein sollte. Wer an einer chronischen Entzündung leidet, sollte die Achillessehne gezielt belasten bzw. trainieren. Am besten begleitet von physiotherapeutischen Maßnahmen.

Joggen trotz Hallux

Der Hallux valgus, auch als Frostballen, Ballenzehe oder Schiefzehe bezeichnet, zählt zu den häufigsten schmerzhaften Verformungen des Fußskeletts. „Damit die Lust nicht zum Frust wird, sollten Sie auf die richtige Bewegung und passgenaue Schuhe setzen“, weiß der Orthopäde Brabant und rät Betroffenen, zusätzlich den Laufstil und auch die Laufschuhe bzw. Laufeinlagen überprüfen zu lassen. Besondere Vorsicht ist nach einer Hallux-Operation erforderlich. „Hier sollten Sie erst wieder mit dem Sport beginnen, wenn der Arzt die Freigabe dazu erteilt hat und der Fuß das Laufen in seiner neuen Form sicher gelernt hat – das kann einige Wochen bis Monate dauern“, weiß der Mediziner.

Der Hallux rigidus ist die zweithäufigste Funktionsstörung der Großzehe. Es handelt sich um eine abnutzungsbedingte Erkrankung des Grundgelenks der Großzehe, bei welcher die Zerstörung des Gelenkknorpels zu einer schmerzhaften Bewegungseinschränkung

führt. Grundsätzlich sollten Betroffene nicht nur beim Laufen, sondern auch im Alltag auf optimales Schuhwerk achten, da hierdurch der Druck auf Vorfuß und Großzehe vermindert wird. Einige Laufschuhhersteller führen Modelle mit unterschiedlicher Vorfußbreite. Ferner ist auf eine gute Dämpfung zu achten, da diese auch die Abrollung erleichtert. Je nach Schuhmodell kann im Alltags- bzw. Laufschuh eine Abrollhilfe angebracht werden, die ebenfalls zur Erleichterung der Abrollbewegung und zu Schmerzrückgang führt. ■

Laufverletzungen vorbeugen

- **Aufwärmen:** Wer sofort lossprintet, darf sich nicht wundern, wenn die Füße schnell schmerzen und die Leistung rapide sinkt. Dies kann sowohl die Muskeln als auch die Gelenke schädigen. Beim Aufwärmen gilt: Je intensiver das Lauftraining ist, umso besser sollten Sie sich davor aufwärmen.
- **Optimales Schuhwerk:** Welcher Schuh der richtige ist, ist vom persönlichen Laufziel, der Häufigkeit und Intensität des Laufens und dem aktuellen Trainingsstand abhängig. Eine Laufanalyse kann helfen das optimale Schuhwerk auszuwählen, denn dabei wird der Fuß individuell betrachtet und ausgewertet.
- **Dehnen und Ruhe:** Nach dem Joggen sollten Sie Ihrem Körper und speziell Ihren Füßen Ruhe gönnen. Zusätzlich verhindern Dehnen und Faszientraining Schmerzen.
- **Schonung:** Haben Sie Schmerzen beim Laufen, dann schonen Sie sich einige Tage. Sollte sich keine Besserung einstellen, wenden Sie sich an einen Facharzt für Orthopädie.